

**STRATEGI MENGATASI STRES PADA REMAJA SMP DALAM
MENJALANKAN PEMBELAJARAN *ONLINE*
DI MASA PANDEMI COVID-19**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1 pada
Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

DINA ULYA

F 100 160 030

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**STRATEGI MENGATASI STRES PADA REMAJA SMP DALAM
MENJALANKAN PEMBELAJARAN *ONLINE* DI MASA PANDEMI COVID-19**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

DINA ULYA

F 100 160 030

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen

Pembimbing



Usmi Karyani, S. Psi., M. Si, Psi

NIK.: 063

HALAMAN PENGESAHAN

STRATEGI MENGATASI STRES PADA REMAJA SMP DALAM MENJALANKAN PEMBELAJARAN *ONLINE* DI MASA PANDEMI COVID-19

OLEH

DINA ULYA

F 100 160 030

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Selasa, 21 September 2021

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji :

1. Usmi Karyani S. Psi, M. Psi, Psi

(Ketua Dewan Penguji)

()

2. Dra.Partini, M.Si.

(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. Dra. Yayah Khisbiyah, MA.

(Anggota II Dewan Penguji)

()

Dekan



Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIK/NIDN : 799/0629037401

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Pekalongan, 23 Agustus 2021

Yang menyatakan



DINA ULYA

F 100 160 030

STRATEGI MENGATASI STRES PADA REMAJA SMP DALAM MENJALANKAN PEMBELAJARAN *ONLINE* DI MASA PANDEMI COVID-19

Abstrak

Stres pada remaja SMP dalam menjalankan sekolah online ini sering terjadi, oleh karena itu dibutuhkan kemampuan strategi mengatasi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi mengatasi stres pada remaja SMP dalam menjalankan pembelajaran *online* di masa pandemi covid-19. Subjek yang digunakan pada penelitian ini menggunakan remaja SMP yang sedang bersekolah online yang berjumlah tiga orang dan mengalami stres saat pembelajaran *online*. Sampling yang digunakan menggunakan purposive sampling. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dalam pengumpulan data dan menggunakan panduan wawancara sebagai alat pengumpulan data. Proses wawancara dilakukan secara langsung di rumah partisipan juga melalui media telepon dengan melihat situasi dan kondisi. Analisis data pada penelitian ini menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang dialami partisipan bersumber dari beban tugas, kendala stabilitas akses internet, selain itu juga merasakan kebosanan, kecemasan dan ketakutan. Cara mengatasi stres yang dilakukan dengan menggunakan strategi *problem focused coping* yaitu dengan melakukan hobi yang disukai, melakukan perencanaan dalam belajar, mencari informasi atau bantuan saat merasakan stres, menjalin relasi dengan teman dan keluarga.

Kata kunci: mengatasi, remaja, stres

Abstract

Stress in junior high school teenagers in running inline schools often occurs, therefore the ability to cope with stress strategies is needed. This study aims to explore strategies for dealing with stress in junior high school adolescence in carrying out online learning during the covid-19 pandemic. The subjects used in this study used three junior high school students who were studying online and experienced stress during online learning. The sampling used purposive sampling. This research method uses a qualitative phenomenological approach, in the study reseacher used semi-structure interviews in data collections and used interview guide as a data collection tool. The interview data was carried out directly at the participant's house as well as throught telephone media by looking at the situation and conditions. Data analysis in the study used interpretative phenomenologivcal analysis (IPA). The result of this study indicated the stress experiences by the participant's stems from the task load, the stability constraints of internet acces, in addition to feeling boredom, anxiety and fear. The way to deal with stress is done by using a problem focused coping strategy, namely by doing a favorite hobby, palnning in learning, seeking information or help when feeling stressed, establishing relationships with friends and family.

Keywords: coping, adolescent, stress

1. PENDAHULUAN

Masa remaja dituntut untuk mengupayakan diri dalam perubahan yang berorientasi masa depan, dimana dalam prosesnya akan menghadapi berbagai tantangan dan perencanaan, bagi remaja yang memiliki kendala dalam menjalankan proses tersebut dapat menghasilkan stres yang dapat berdampak pada fungsi sosial, akademis, dan psikologis sehingga tingkat penyakit mental kemungkinan akan muncul selama masa remaja (Rosenberg et al., 2016). Karakter remaja sangat bergantung pada faktor lingkungan tempat ia tinggal, apakah hal itu mendukungnya untuk menjadi pribadi yang lebih baik ataupun sebaliknya (Ananda & Apsari, 2020)

Stres yang terjadi pada aktifitas sekolah disebut juga dengan stres akademik. Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak mampu mencapai tujuan dalam pencapaian pembelajaran. Hal tersebut diakibatkan stres pada siswa bersumber dari aktifitas kegiatan belajar mengajar seperti tugas pekerjaan rumah yang menumpuk, target pencapaian kurikulum, hasil yang tidak sesuai, rendahnya prestasi yang diperoleh, waktu belajar dan kecemasan menghadapi ujian (Alawiyah, 2020).

Adanya pandemi covid-19 ini Komisi perlindungan anak Indonesia (KPAI) menerima pengaduan mengenai anak-anak yang stres yang disebabkan karena melakukan banyak tugas yang dilakukan secara online, sehingga KPAI meminta Dinas Pendidikan untuk mengevaluasi terhadap guru (Rahel, 2020). Departemen Psikologi, Pendidikan Psikologi Universitas Padjajaran juga melakukan survey yang menunjukkan bahwa pada kelompok SMP rentan terhadap faktor dalam menyesuaikan diri, masih bingungnya instruksi yang harus dikerjakan, dukungan sarana dan prasarana yang menunjang pembelajaran, dan beban tugas yang dirasakan. Dan juga, siswa SMP masih dalam masa peralihan dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama (Mediana, 2020).

Stres yang dialami oleh seseorang dapat diatasi dengan melakukan strategi mengatasi stres. Menurut Radley (dalam Meiriana, 2016) mengartikan bahwa mengatasi stres merupakan penyesuaian kognitif dan perilaku yang dapat mengarah pada keadaan yang lebih baik, mentoleransi dan mengurangi suatu tuntutan yang bisa menimbulkan stres. *Coping* atau mengatasi berarti melakukan upaya menyadari untuk memecahkan masalah yang dihadapi dan mencoba untuk mengendalikan, meminimalkan atau mentolelir stres. Kemampuan dalam strategi mengatasi juga dapat memengaruhi cara

seseorang dalam menanggapi suatu peristiwa yang dapat membuat stres (Lee et al., 2017).

Dari penjelasan tersebut peneliti ingin mengeksplorasi strategi mengatasi stres pada remaja SMP saat menjalankan pembelajaran *online* di masa pandemi covid-19. Keunikan penelitian ini terletak pada metode penelitian yaitu menggunakan kualitatif fenomenologi dengan analisis yang digunakan yaitu menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sedangkan pada penelitian sebelumnya banyak menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini ingin menggunakan metode yang berbeda yaitu kualitatif fenomenologi dengan analisis *interpretative phenomenological analysis* (IPA) pada tingkat siswa SMP, dimana siswa SMP berada pada masa peralihan antara masa anak-anak ke masa remaja dan dalam sekolah pada situasi pandemi covid-19 ini dibutuhkan penyesuaian keadaan baru, hal ini dapat memungkinkan bagi siswa SMP mudah mengalami stres. Metode yang digunakan sesuai dengan penelitian ini yang menjelaskan suatu fenomena psikologi secara mendalam melalui sumber data yang didapat.

2. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) oleh Jonathan A. Smith dalam metode *interpretative phenomenological analysis* (Kahija, 2017).

Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, Pada penelitian ini peneliti memberikan gambaran tentang bagaimana partisipan yang akan digunakan sebelum memutuskan untuk menjadi partisipan penelitian. Acuan pemilihan subjek pada penelitian ini adalah remaja SMP yang sedang menjalankan sekolah *online* dan mengalami stres yang berjumlah 3 orang.

Menurut Kahija (2017) pada umumnya penelitian fenomenologi menggunakan wawancara semi terstruktur dengan mengajukan beberapa pertanyaan pokok yang dapat dikembangkan atau diperdalam ketika mendengar jawaban partisipan. Wawancara semi terstruktur sendiri termasuk kedalam kategori *in dept interview* yang bertujuan untuk

menemukan masalah secara lebih terbuka dan menanyakan pendapat serta ide dari pihak yang diwawancara (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber sebagai teknik pemeriksaan keabsahan data. Triangulasi sumber digunakan untuk menguji kredibilitas data dengan cara melakukan cek data melalui sumber-sumber yang telah diperoleh (Sugiyono, 2013). Alasan peneliti menggunakan triangulasi untuk keabsahan di dasarkan karena pada penelitian ini peneliti terlibat sebagai alat pengambilan data melalui wawancara dengan partisipan, kemudian peneliti membandingkan hasil dari wawancara yang telah didapat, peneliti juga perlu untuk melakukan diskusi dengan peneliti lain serta dengan pembimbing penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti telah melakukan wawancara terhadap 3 orang partisipan yang memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Identitas partisipan dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Identitas partisipan

	P 1	P 2	P3
Inisial	EHM	LS	RAR
Jenis kelamin	P	P	L
Usia	13 tahun	12 tahun	14 tahun
Kelas	VIII	VII	IX

Peneliti mendapatkan informasi mengenai EHM dari teman SMA. Setelah itu peneliti mendapatkan kontak dan menghubungi melalui pesan singkat yang berisi maksud dan tujuan. Selain itu juga peneliti menanyakan tentang sekolahnya dan mengirimkan lembar penjelasan dan pernyataan penelitian. setelah memenuhi kriteria pada penelitian ini dan EHM bersedia untuk diwawancara, kemudian memutuskan untuk wawancara secara langsung dirumahnya. Peneliti meminta ijin kepada kedua orang tua EHM secara langsung dan melakukan pendekatan kepada EHM serta orang tuanya. Peneliti bertanya seputar latar belakang kehidupan keluarga dan bagaimana EHM menjalankan sekolah *online* nya dirumah serta mengenai pendampingan serta hasil belajarnya.

Dari informasi yang peneliti peroleh dari orang tua EHM diketahui bahwa Partisipan EHM merupakan anak keempat dari enam bersaudara. Dia tinggal bersama dengan kedua orang tua dan adiknya. Ayahnya bekerja sebagai pegawai dinas perikanan di Kota Pekalongan sedangkan ibunya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Ketiga kakaknya perempuan sudah berkeluarga dan adiknya laki-laki sedang bersekolah dibangku sekolah dasar. Dalam menjalankan sekolah *online* nya EHM selalu didampingi dan dipantau oleh ibunya.

Peneliti mendapatkan informasi LS melalui teman ibu peneliti yang merupakan ibu dari LS. Setelah mendapatkan kontak kemudian peneliti menghubungi partisipan yang berisi maksud dan tujuan. Setelah LS menyetujui kemudian peneliti kerumahnya untuk menjelaskan kembali maksud dan tujuan serta melakukan pendekatan kepada LS. Peneliti memberikan lembar penjelasan dan pernyataan persetujuan penelitian dan setelah diketahui bahwa telah memenuhi kriteria penelitian kemudian memutuskan kapan akan siap untuk diwawancara. Sebelumnya peneliti sudah meminta izin kepada ibu dan ayah LS kemudian menanyakan mengenai LS dan kesehariannya.

Berdasarkan informasi dari ibu dan ayah partisipan LS merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Ayahnya bekerja sebagai staff dinas pendidikan sedangkan ibunya bekerja sebagai guru sekolah dasar. Ia memiliki kakak laki-laki yang sedang bersekolah di sekolah menengah atas. Saat menjalankan sekolah *online* nya LS melaksanakannya sendiri saat jam pelajaran bersama kakaknya dirumah karena kedua orang tuanya bekerja. Namun kedua orang tuanya tetap memantau belajar LS setelah selesai bekerja dan membantu LS apabila ada yang kesulitan dalam belajar.

RAR merupakan tetangga rumah peneliti dimana sebelumnya peneliti kerumahnya langsung untuk bertemu dengan RAR dan menanyakan maksud dan tujuan peneliti kemudian peneliti juga meminta izin kepada kedua orang tuanya. Setelah dirasa sesuai dengan tujuan dengan penelitian ini kemudian menentukan kapan siap untuk wawancara selain itu peneliti juga meminta izin kepada kedua orang tua dan menanyakan keseharian RAR. Karena peneliti sudah mengenal RAR sebelumnya maka tidak membutuhkan lama untuk melakukan pendekatan.

Berdasarkan informasi yang didapat, RAR merupakan anak keempat dari tiga bersaudara. Ayah dan ibunya bekerja sebagai buruh jahit dirumahnya. Ia tinggal bersama dengan kedua orang tua dan satu kakaknya laki-laki yang sedang bersekolah

dijenjang sekolah menengah atas sedangkan kedua kakak perempuannya sudah berkeluarga. Dalam belajarnya RAR selalu didampingi dan dipantau oleh kakak laki-lakinya. Karena kedua orang tuanya tidak begitu memahami tentang pelajaran sekolah RAR, jika dilihat dari jenjang pendidikan kedua orang tua yang lulusan SD, namun selalu memantau apa yang dilakukan oleh RAR dalam belajar.

Setelah dilakukan wawancara kepada ketiga partisipan tersebut, peneliti melakukan analisis dari hasil transkrip ditemukan enam tema induk dan empat belas tema superordinat. Berikut adalah tema induk dan tema superordinat dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Tema induk dan tema superordinat

Tema induk	Tema superordinat
Stres internal	Kurang pemahaman materi sebagai penyebab stres
	Gejala emosional yang dialami
Stres eksternal	Beban tugas
	Stabilitas akses internet terkendala
Mengatasi stres internal	Hobi yang dilakukan
	Perencanaan menghadapi stres
	Meluangkan waktu
Mengatasi stres eksternal	Relasi dengan teman
	Relasi dengan keluarga
	Penanganan kendala stres saat belajar
Efektifitas mengatasi stres	Perubahan setelah coping stres
	Hikmah yang

	diambil
Proses belajar	Proses belajar yang dilakukan
	Harapan terhadap situasi belajar

Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data penelitian ditemukan adanya stres yang dialami ketiga partisipan. Lazarus dan Folkman mengartikan stres sebagai respon fisik dan psikologis terhadap tuntutan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan hidup serta membebani kehidupan seseorang.

Ketiga responden menyatakan bahwa merasakan kecemasan, kebosanan dan ketakutan selama melakukan pembelajaran. Menurut Aryani (2016) stres memiliki dampak yang menyebabkan seseorang mengalami gejala emosional seperti kecemasan, kesedihan, kemarahan, ketidaknyamanan. Kemudian dua dari tiga responden menyatakan adanya stres yang diakibatkan kurangnya pemahaman materi sekolah, hal tersebut yang membuat keduanya merasa kesulitan. Stres tersebut dapat menimbulkan gejala intelektual, seperti sering melamun, lupa, sulit konsentrasi, sulit mengambil keputusan, motivasi yang rendah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres eksternal yang dialami yaitu dua dari tiga partisipan merasakan adanya beban tugas sekolah yang harus dikerjakan dan juga dua dari tiga partisipan merasakan kesulitan dalam memahami pelajaran seperti bahasa Indonesia dan Matematika selain itu, tiga partisipan mengalami kesulitan dalam akses internet dalam hal ini kondisi sosial dan ekonomi mempengaruhi siswa dalam kelancaran belajar seperti tidak adanya fasilitas *wifi* dirumahnya. Gadzela dan Baloglu mengungkapkan bahwa stres eksternal pada remaja dapat dipengaruhi adanya tekanan akademik seperti beban tugas, cara mengajar guru, pengelolaan waktu belajar. selain itu lingkungan fisik yang berkaitan dengan keadaan lingkungan sekitar dapat merasa tidak nyaman dan mengalami stres (Aryani, 2016).

Menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi mengatasi stres adalah suatu cara yang digunakan individu yang melibatkan kognitif dan behavioral respon dalam upaya untuk mengelola tekanan internal atau eksternal dan konflik yang melebihi kemampuan individu.

Berdasarkan hasil penelitian tiga partisipan menyatakan bahwa untuk mengurangi stres yang dirasakan mereka melakukan hobi yang mereka sukai seperti

bermain game. Menurut Lazarus strategi mengatasi tersebut termasuk kedalam *problem focused coping* pada aspek keaktifan diri yaitu suatu kegiatan yang dilakukan untuk menghilangkan atau mengelabui suatu hal yang menyebabkan stres serta memperbaiki secara langsung (Andriyani, 2019).

Dua dari tiga partisipan menyatakan dalam mengurangi stres yang dirasakan dengan melakukan perencanaan dalam mengerjakan tugas dengan tidak menunda-nunda. Menurut Lazarus Perencanaan merupakan *problem focused coping* (berorientasi pada permasalahan) yaitu dengan merumuskan strategi tindakan, memikirkan langkah-langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan, dan memikirkan upaya memikirkan cara menghadapi suatu masalah (Andriyani, 2019).

Satu dari tiga partisipan mengungkapkan bahwa istirahat dan tidur dapat mengurangi stres yang dirasakan setelah menerima tekanan yang dialami dan melakukan usaha untuk mengatasi stresnya. Menurut Lazarus dan Folkman adanya penerimaan sesuatu yang penuh tekanan dan keadaan memaksa untuk mengatasi tekanan yang dialami.

Dari seluruh partisipan menunjukkan bahwa adanya usaha mengatasi masalah dengan menjalin relasi dengan teman, sehingga dapat mengurangi tekanan yang dirasakan. Untuk mencapai tujuannya, remaja harus menyesuaikan dengan perubahan perilaku sosial, pengaruh kelompok sebaya, pengelompokan sosial, nilai-nilai baru dalam persahabatan, dukungan dan penolakan sosial serta nilai-nilai baru yang di seleksi pemimpin (Hurlock, 1980).

Satu dari tiga partisipan menyatakan bahwa adanya dukungan dari saudara yang dapat mendengarkan curahan hatinya sehingga dapat mengurangi stres yang dialami. Kemudian seluruh partisipan juga melakukan usaha mengatasi masalah kesulitan saat belajar *online* seperti mencari bantuan kepada orang lain untuk kelancaran dan pemahaman belajar. Hal ini menurut Lazarus merupakan strategi *coping* dalam *problem focused coping*, dengan mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau pencarian informasi (Andriyani, 2019).

Dari seluruh partisipan menunjukkan bahwa adanya usaha mengatasi masalah dengan menjalin relasi dengan teman, sehingga dapat mengurangi tekanan yang dirasakan. Untuk mencapai tujuannya, remaja harus menyesuaikan dengan perubahan perilaku sosial, pengaruh kelompok sebaya, pengelompokan sosial, nilai-nilai baru

dalam persahabatan, dukungan dan penolakan sosial serta nilai-nilai baru yang diseleksi pemimpin (Hurlock, 1980).

Satu dari tiga partisipan menyatakan bahwa adanya dukungan dari saudara yang dapat mendengarkan curahan hatinya sehingga dapat mengurangi stres yang dialami. Kemudian seluruh partisipan juga melakukan usaha mengatasi masalah kesulitan saat belajar *online* seperti mencari bantuan kepada orang lain untuk kelancaran dan pemahaman belajar. Hal ini menurut Lazarus merupakan strategi *coping* dalam *problem focused coping*, dengan mencari dukungan sosial seperti nasihat, bantuan atau pencarian informasi (Andriyani, 2019). Apabila dilihat dari usaha partisipan untuk mengatasi stres dengan menggunakan strategi *problem focused coping* atau pendekatan yang berfokus pada masalah. Menurut Lazarus & Folkman mengataskan bahwa *problem focused coping* adalah suatu strategi kognitif untuk mengatasi stres yang di gunakan oleh individu saat menghadapi permasalahan dan mencoba untuk menyelesaikannya (Andriyani, 2019).

Dalam penanganannya seluruh partisipan menyatakan bahwa usaha yang telah di lakukan sudah efektif dan ketiganya mengatakan bahwa dari stres yang dialami dan usaha yang dilakukan mereka dapat mengambil hikmah dari sekolah *online* tersebut. Menurut Haber dan Runyon (dalam Maryam, 2017) mengatakan bahwa *coping* merupakan suatu bentuk perilaku dan pemikiran baik positif atau negatif, serta dapat mengurangi beban individu untuk menghindari stres.

Dalam proses belajar seluruh partisipan mengungkapkan masing-masing adanya proses pemberian tugas dan materi belajar selama melakukan pembelajaran *online* di rumah. Menurut piaget (dalam Papalia & Feldman, 2014) perkembangan kognitif pada remaja telah memasuki tahap tertinggi yang disebut juga operasi formal. Pada proses berfikir remaja cenderung berpikir lebih abstrak dan mengalami kematangan kognitif yang berasal dari interaksi lingkungan sosial yang lebih luas.

Seluruh partisipan juga memiliki harapan terhadap lingkungan belajar agar mendukung dalam proses belajarnya. Pada perkembangan sosialnya remaja di tuntut untuk beradaptasi dengan lawan jenis, hubungan lingkungan keluarga, orang dewasa disekitarnya. Untuk mencapai tujuannya, remaja harus menyesuaikan dengan perubahan perilaku sosial, pengaruh kelompok sebaya, pengelompokan sosial, nilai-nilai baru

dalam persahabatan, dukungan dan penolakan sosial serta nilai-nilai baru yang di seleksi pemimpin (Hurlock, 1980).

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil pembahasan pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami remaja SMP saat menjalankan sekolah *online* di masa pandemi covid-19 bersumber pada beban tugas seperti merasakan kesulitan dalam memahami pelajaran yaitu matematika dan bahasa Indonesia, selain itu juga kendala stabilitas jaringan internet karena tidak tersedianya fasilitas *wifi*. Sehingga menimbulkan dampak yang mengakibatkan stres internal bagi remaja SMP seperti kebosanan, kecemasan, ketakutan yang dapat mengganggu belajar. Cara mengatasi stres yang dilakukan baik secara internal maupun eksternal. Ketiga partisipan menggunakan strategi *problem focused coping* untuk mengatasi stresnya seperti perencanaan, melakukan hobi, menjalin relasi dengan teman dan keluarga, mencari bantuan saat mengalami stres. Usaha yang telah dilakukan remaja SMP tersebut sudah efektif dalam mengatasi stres yang dialami dan dari stres yang dirasakan tidak mempengaruhi hasil belajarnya. Kemudian dalam proses sekolahnya remaja SMP diberikan materi secara *online* dalam pemberian tugas yang harus dikerjakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alawiyah, S. (2020). Manajemen Stress Dan Motivasi Belajar Siswa Pada Era Disrupsi. *Jurnal Kependidikan Islam*, 10(2), 1–11.
<https://doi.org/10.24042/alidarah.v10i2.7420>
- Ananda, S., & Apsari, N. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 248–256.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jppm.v7i2.29050>
- Andriyani, J. (2019). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar : Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Edukasi Mitra Grafika. <https://www.pdfdrive.com/stres-belajar1>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (R. Sijabat (ed.); 5th ed.). Erlangga.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis : Jalan Memahami Pengalaman Hidup* (G. Sudibyo (ed.); 5th ed.). PT Kanisius.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. <https://id1lib.org/book/836236/c42103>
- Lee, J. H., Seo, M., Lee, M., Park, S. Y., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2017). Profiles of Coping Strategies in Resilient Adolescents. *Psychological Reports*, 120(1), 49–69. <https://doi.org/10.1177/0033294116677947>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping : Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101–107. <https://www.neliti.com/publications/177181/>
- Meiriana, A. (2016). Hubungan Antara Coping Stress Dan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Bercerai. *Jurnal Psikoborneo*, 4(2), 396–406. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo>
- Papalia, D., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (Masykur & Rahmawati (eds.); 12th ed.). Salemba Humanika.
- Rahel, C. (2020). *Siswa Belajar dari Rumah, KPAI: Anak-anak Stres Dikasih Banyak Tugas*. DetikNews. <https://news.detik.com/>
- Rosenberg, E. R., Burt, K. B., Forehand, R. L., & Paysnick, A. A. (2016). Youth Self-Views, Coping with Stress, and Behavioral/Emotional Problems: The Role of Incremental Self-Theory. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 1713–1723. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0346-9>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Alfabeta. <https://id1lib.org/book/5686376/9d6534>